



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

D'après les références suivantes : Pace Canada²³; Australia Heart Foundation. Getting patients more active: Practical information for general practices (2005)³²; et Australian General Practice. Lifescrpts: Physical activity: Helping patients to become more active (2004)³³.

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉ : DE 30 À 60 MIN D'EXERCICE D'INTENSITÉ MODÉRÉE (PAR EX., MARCHÉ RYTHMÉE PRESQUE TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE)

De plus en plus d'études tendent à confirmer que les médecins de famille peuvent effectivement accroître le niveau d'activité physique de leurs patients en posant des gestes simples :

- brefs conseils;
- remise de documents d'information, (ordonnance personnalisée, par ex.);
- suivi lors des consultations subséquentes.

